

*Lunar Living*

Copyright © Kirsty Gallagher 2020

**Copyright © 2020 Editura For You**

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu

Tehnoredactare: Anca Șerbu

Design copertă: Răzvan Mera

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**GALLAGHER, KIRSTY**

**Magia Lunii în viața ta: cum te influențează fazele Lunii** / Kirsty Gallagher;

trad. din lb. engleză de Cătălina Cristea. - București: For You, 2022

ISBN 978-606-639-434-5

I. Cristea, Cătălina (trad.)

133

Kirsty Gallagher

*Magia Lunii  
în viața ta*



Cum te influențează fazele Lunii

Traducere din limba engleză  
de Cătălina Cristea

Pe lângă un program complet de predare și coaching, Kirsty oferă servicii de wellness, programe, discuții și ateliere de lucru inspirate de Lună, yoga, îngrijirea de sine, gestionarea stresului, meditație și mindfulness în afaceri. Ea este ambasadoare a moștenirii lululemon și conduce regulat ateliere (vindecare cu cristale, magie lunară, stres și rezistență, yoga de birou etc.) pentru Selfridges. A predat recent yoga la House of Fit for Fitbit și a vorbit la Mind Body Spirit, Women's Health Live, Om Yoga Show, Wilderness Festival, Sweat and Sound și festivalul Sweat-life de lululemon.

Este colaboratoare obișnuită pentru presă cu materiale despre de yoga și stare de bine, retreaturile ei fiind prezentate în *The Times*, *National Geographic* și *The Metro*, iar magia ei lunară a fost prezentată în *Women's Health*, *Top Sante* și *Spirit and Destiny*.

Descrisă ca fiind realistă, cu inima plină de iubire, compasiune și inspirație, Kirsty este cunoscută pentru că aduce practici mistice străvechi și înțelepciune în viața modernă într-un mod din care oricine își poate lua câte ceva. Află mai multe pe [kirstygalagher.com](http://kirstygalagher.com).



Fotografie de Jen Armstrong

## CUPRINS

Introducere		7
<b>Partea I / Magia Lunii</b>		
Capitolul 1	Să înțelegem știința	15
Capitolul 2	Magia Lunii și a vieții lunare	23
Capitolul 3	Transformă-ți viața cu ajutorul fazelor Lunii	43
Capitolul 4	Semnele zodiacale, Luna și Soarele	69
<b>Partea a II-a / Luna în fiecare semn zodiacal</b>		
Capitolul 5	Luna în Berbec	77
Capitolul 6	Luna în Taur	85
Capitolul 7	Luna în Gemeni	93
Capitolul 8	Luna în Rac	101
Capitolul 9	Luna în Leu	109
Capitolul 10	Luna în Fecioară	117
Capitolul 11	Luna în Balanță	125
Capitolul 12	Luna în Scorpion	133
Capitolul 13	Luna în Săgetător	141
Capitolul 14	Luna în Capricorn	149
Capitolul 15	Luna în Vărsător	157
Capitolul 16	Luna în Pești	165
<b>Partea a III-a / Aprofundează-ți practica lunară</b>		
Capitolul 17	Ritualuri și reflecții lunare	175
Capitolul 18	Aprofundarea practicii tale și descoperirea mai multor magii lunare	183
Capitolul 19	Luni albastre, Luni negre, retrogradări și eclipse	193
Resurse		199
Mulțumiri		201
Despre autoare		205

## CAPITOLUL 1

*Să înțelegem știința*

Aceasta nu este o carte despre astrologie sau știință. Este o carte despre Lună, magia ei și cum să o împletești în viața ta. Dar vreau să ai suficiente informații pentru a înțelege elementele de bază ale astrologiei și ale Lunii fără a-i diminua în vreun fel magia. Așa că hai să începem...

Pe măsură ce Pământul se mișcă în jurul Soarelui, Luna se mișcă în jurul Pământului. Luna este singurul satelit natural al Pământului. Este un suflet bătrân foarte înțelept, cu o vârstă estimată la 4,51 miliarde de ani.

În conformitate cu energia ei magică, mistică, încă nu suntem complet siguri de unde provine Luna. Cea mai populară teorie este că s-a format atunci când o uriașă planetă de dimensiunea lui Marte, numită Theia, s-a ciocnit cu Pământul la o viteză de 10000 m/h. Resturile de pe cele două planete au orbitat Pământul înainte de a se uni în formarea Lunii. Descoperiri mai noi sugerează că structura Lunii este identică aproape în întregime cu cea a

Pământului, punând sub semnul întrebării această teorie. Și astfel misterele Lunii continuă...

### Lumina Lunii

Luna nu produce nicio lumină, lucru greu de crezut dacă te-ai uitat vreodată la o Lună plină strălucitoare de pe cer – dar ceea ce vezi este reflectarea Soarelui pe suprafața Lunii.

În timpul fazei de Lună nouă (când Luna nu pare să fie pe cer), Soarele, Luna și Pământul sunt poziționate în linie dreaptă, Luna trecând printre celelalte două. Pe măsură ce se întâmplă acest lucru, Soarele strălucește pe partea Lunii pe care nu o putem vedea, făcând să pară că ea nu mai este pe cer. În timpul Lunii pline, Luna și Soarele se află pe părțile opuse ale Pământului, ceea ce înseamnă că Soarele luminează complet partea din Lună pe care o putem vedea, făcând-o să pară strălucitoare și frumoasă pe cer.

Tot reflecția Soarelui pe suprafața Lunii este cea care face să pară că ea își schimbă forma pe cer în fiecare noapte, când de fapt ea este întotdeauna întreagă. Poziția Lunii în raport cu Pământul și Soarele înseamnă că vedem o porțiune diferită a ei luminată pe măsură ce se deplasează în jurul Pământului în fiecare lună. Este ceea ce numim „fazele Lunii“.

### Fazele Lunii

Poate ai auzit că fazele Lunii durează între 27 și 29,5 zile. Iată de ce: este nevoie de 27 de zile, 7 ore și 43 de

minute (sau 27,3 zile, pe scurt) pentru ca Luna să efectueze o orbită completă în jurul Pământului în raport cu stelele fixe. Aceasta este cunoscută sub numele de „orbita siderală“ sau „lună siderală“.



Însă când vorbim despre luna lunară sinodică, ne referim la timpul necesar Lunii pentru a trece de la Luna nouă înapoi în Lună nouă; aceasta are în medie 29 de zile, 12 ore și 44 de minute, dar poate varia până la 6 ore în fiecare sens, deci să presupunem 29,5 zile. Aceasta se numește „lună sinodică“ și motivul pentru care este ceva mai lungă decât luna siderală se datorează faptului că e determinată de poziția Lunii în raport cu Soarele. Amintește-ți că o Lună nouă apare atunci când Soarele, Luna și Pământul sunt poziționate în linie dreaptă, cu Luna între Pământ și Soare. Pe măsură ce Luna se mișcă în jurul Pământului, Pământul se mișcă și în jurul Soarelui, astfel încât Luna trebuie să călătorească 360° și apoi încă 30° în fiecare lună pentru a recupera și a se alinia cu Pământul și Soarele, devenind astfel încă o dată Lună nouă.

Acest lucru face ca un „an lunar“ să aibă doar 354 de zile, ceea ce nu este în concordanță cu anul calendaristic, de 365 de zile cu 11 zile pe an. Acesta este motivul pentru care cei mai mulți ani vor avea 25 de Luni într-un an calendaristic: 12 noi și 13 pline sau invers.

### Atracția gravitațională a Lunii

Mulți suntem conștienți că atracția gravitațională a Lunii provoacă marea zilnică ale oceanelor și mărilor – forța mareică. Gravitația Lunii atrage Pământul și apa

acestui-a către ea, provocând mările înalte și joase. De asemenea, această atracție gravitațională stabilizează axa Pământului, dând naștere anotimpurilor. Cercetările au arătat că atracția gravitațională a Lunii încetinește rotația Pământului, conferind zilelor formatul lor de 24 de ore. Fără aceasta, o zi ar dura doar aproximativ 8 ore!

### Semnele zodiacale și anotimpurile

În astrologia occidentală, Soarele rămâne în fiecare dintre cele 12 semne zodiacale timp de aproximativ o lună. Data la care Soarele intră sau iese din zodie este aproximativ aceeași în fiecare an, deși se poate schimba cu aproximativ o zi, an de an. Noul an astrologic începe cu Berbec, în jurul datei de 21 martie, care marchează echinocțiul de primăvară. Perioada de timp pe care Soarele o petrece într-un semn este cunoscută în mod obișnuit ca sezon, așa că între 21 martie și 19 aprilie am fi în sezonul Berbec, apoi din 20 aprilie până la 20 mai este sezonul Taurului și așa mai departe pe tot parcursul anului, pe măsură ce trecem prin fiecare semn al zodiacului.

La un moment dat, în fiecare sezon va exista o Lună nouă și o Lună plină; pot cădea oricând în acel sezon. Imaginează-ți cerul ca pe un cerc mare împărțit în 12 secțiuni, fiecare reprezentând un semn zodiacal, cu Pământul în centru. Luna nouă va cădea în același semn cu sezonul zodiacal în care ne aflăm în prezent, deoarece Soarele și Luna sunt în același loc (semn zodiacal) pe cer. Pe o Lună plină, Luna se află pe partea opusă a Pământului față de Soare, așa că va cădea în semnul zodiacal opus Soarelui pe cer.

Tabelul ce urmează clarifică aceste aspecte.

<p><b>Berbec 21 martie – 19 aprilie</b></p> <p>Echinocțiul de primăvară când Soarele trece în Berbec</p> <p><b>Element:</b> Foc <b>Calitate:</b> Cardinal – începe primăvara</p> <p>Lună nouă Berbec (Cardinal – începe) Lună plină Balanță (Cardinal – începe)</p>	<p><b>Balanță 23 septembrie – 22 octombrie</b></p> <p>Echinocțiul de toamnă când Soarele trece în Balanță</p> <p><b>Element:</b> Aer <b>Calitate:</b> Cardinal Nou – începe toamna</p> <p>Lună nouă Balanță (Cardinal – începe) Lună plină Berbec (Cardinal – începe)</p>
<p><b>Taur 20 aprilie – 20 mai</b></p> <p><b>Element:</b> Pământ <b>Calitate:</b> Fixă – stabilizează primăvara</p> <p>Lună nouă Taur (Fix – mijloc) Lună plină Scorpion (Fix – mijloc)</p>	<p><b>Scorpion 23 octombrie – 21 noiembrie</b></p> <p><b>Element:</b> Apă <b>Calitate:</b> Fixă – stabilizează toamna</p> <p>Lună nouă Scorpion (Fix – mijloc) Lună plină Taur (Fix – mijloc)</p>
<p><b>Gemeni 21 mai – 20 iunie</b></p> <p><b>Element:</b> Aer <b>Calitate:</b> Mutabil – se termină primăvara</p> <p>Lună nouă Gemeni (Mutabil – se termină) Lună plină Săgetător (Mutabil – se termină)</p>	<p><b>Săgetător 22 noiembrie – 21 decembrie</b></p> <p><b>Element:</b> Foc <b>Calitate:</b> Mutabil – se termină toamna</p> <p>Lună nouă Săgetător (Mutabil – se termină) Lună plină Gemeni (Mutabil – se termină)</p>

<p><b>Rac 21 iunie – 22 iulie</b></p> <p>Solstițiul de vară când Soarele trece în Rac</p> <p><b>Element:</b> Apă <b>Calitate:</b> Cardinal – începe vara</p> <p>Lună nouă Rac (Cardinal – începe) Lună plină Capricorn (Cardinal – începe)</p>	<p><b>Capricorn 22 decembrie – 19 ianuarie</b></p> <p>Solstițiul de iarnă când Soarele trece în Capricorn</p> <p><b>Element:</b> Pământ <b>Calitate:</b> Cardinal – începe iarna</p> <p>Lună nouă Capricorn (Cardinal – începe) Lună Plină Rac (Cardinal – începe)</p>
<p><b>Leu 23 iulie – 22 august</b></p> <p><b>Element:</b> Foc <b>Calitate:</b> Fix – stabilizează vara</p> <p>Lună nouă Leu (Fix – mijloc) Lună Plină Vărsător (Fix – mijloc)</p>	<p><b>Vărsător 20 ianuarie – 18 februarie</b></p> <p><b>Element:</b> Aer <b>Calitate:</b> Fix – stabilizează iarna</p> <p>Lună nouă Vărsător (Fix – mijloc) Lună plină Leu (Fix – mijloc)</p>
<p><b>Fecioară 23 august – 22 septembrie</b></p> <p><b>Element:</b> Pământ <b>Calitate:</b> Mutabil – se termină vara</p> <p>Lună nouă Fecioară (Mutabil – se termină) Lună plină Pești (Mutabil – se termină)</p>	<p><b>Pești 19 februarie – 20 martie</b></p> <p><b>Element:</b> Apă <b>Calitate:</b> Mutabil – se termină iarna</p> <p>Lună nouă Pești (Mutabil – se termină) Lună plină Fecioară (Mutabil – se termină)</p>

## Știință versus magie

Strămoșii noștri credeau în puterea Lunii, la fel și țărani și astrologii. Cu toate acestea, de-a lungul timpului, mulți oameni de știință și cercetători și-au propus să o respingă. Singura dovadă pe care ți-o pot oferi eu vine din zece ani de experiență directă de lucru cu Luna și magia ei și efectul profund pe care l-a avut asupra vieții mele. Și nu doar asupra vieții mele, ci și asupra multor oameni care au rezonat de-a lungul anilor cu învățăturile mele din *Magia Lunii în viața ta* și meditațiile Lunii și care mi-au împărtășit poveștile lor.

Aici lucrăm cu magia, nu cu știința. Iar singura dovadă de care ai nevoie constă în practicarea strategiilor din această carte. Încearcă și experimentează beneficiile magice pe care acest mod de viață îl aduce în viața ta!

Acum, că ne-am uitat puțin la știință, să ne scufundăm în vechea magie a Lunii...



### Magia Lunii pe scurt

- ★ Pe măsură ce Pământul se mișcă în jurul Soarelui, Luna se mișcă în jurul Pământului.
- ★ Luna nouă are loc atunci când Luna trece între Pământ și Soare, iar Soarele strălucește pe latura Lunii pe care nu o putem vedea, așa că ea pare să „dispară” de pe cer.
- ★ Luna plină apare atunci când Luna și Soarele se află pe părțile opuse ale Pământului, ceea ce înseamnă că Soarele luminează complet partea laterală a suprafeței Lunii pe care o putem vedea.
- ★ Un ciclu lunar este de aproximativ 29,5 zile – timpul necesar de la o Lună nouă la următoarea.
- ★ Soarele se mișcă printr-un semn zodiacal diferit aproximativ la fiecare 30 de zile; în timpul sezonului zodiacal, Luna nouă va cădea în același semn zodiacal și Luna plină va cădea în semnul opus.

### CAPITOLUL 2

## Magia Lunii și a vietii lunare



„Și, mai presus de toate, priviți cu ochi strălucitori întreaga lume din jurul vostru, pentru că cele mai mari secrete sunt întotdeauna ascunse în cele mai improbabile locuri. Cei care nu cred în magie nu o vor găsi niciodată.“

Fragment din *The Minpins*,  
de Roald Dahl (1991)

Suntem cu toții conștienți de prezența Lunii. Multe nopți la rând ea este vizibilă pe cer, răspândindu-și lumina eterică, nepământeană. Fără îndoială, cu toții am fost captivați, la un moment dat, de priveliștea răpitoare a unei Luni pline, încremenind locului, înfiorați. Este posibil chiar să fi auzit oameni vorbind despre efectele Lunii

pline și despre modul în care aceasta afectează emoțiile, tiparele de somn și starea de spirit.

În Antichitate, Luna era reperul trecerii timpului, iar strămoșii noștri se uitau la ea pentru revelații și înțelepciune, folosindu-i fazele pentru adunări, împărtășire și ritualuri. Prin urmare, odinioară am fost mult mai aproape de Lună și de atracția ei gravitațională, care mișcă nu numai mările, ci și nivelurile noastre de energie și lumea interioară acvatică a emoțiilor și viselor noastre.

În viața noastră modernă, mult prea rapidă, ne-am îndepărtat de această înțelepciune ancestrală. Pe măsură ce viața a devenit mai mult artificială, am pierdut legătura cu puterea naturii, cu ritmul natural, cu fluxul și refluxul, cu creșterea și descreșterea, în același timp cu intuiția, cu înțelepciunea noastră și cu puterile noastre interioare. Am schimbat ritualul cu rutina... Am uitat că există un timp pentru dezvoltare și un timp pentru odihnă, un timp pentru activitate intensă și un timp pentru a liniște, reculegere și pauză.

Am încercat să ne facem viața liniară, dar ea nu este așa! Am uitat că și noi suntem parte a naturii și că natura este cíclică, într-o stare constantă de fluiditate. Și, pe măsură ce ne împotrivim și luptăm împotriva acestui flux, viața își pierde o mare parte din sens...

Dar putem prelua din nou controlul. Viața lunară ne aduce acasă la noi înșine, la visurile, viziunile și obiectivele noastre, lună de lună. Lucrul cu magia Lunii este un instrument de imensă conștientizare de sine, îngrijire, hrănire, împuternicire, manifestare și scop. Îți prezint în continuare câteva dintre numeroasele moduri în care viața lunară și Luna își vor țese magia în viața ta.

## Îngrijirea sufletului

Una dintre cele mai mari învățături ale Lunii este că există un timp pentru *a fi* și un timp pentru *a face*. Nici măcar Luna nu strălucește la maximum 365 de zile pe an, arătându-ne că, dacă nu ne luăm timp pentru a ne odihni, nu vom avea energie, inspirație sau motivație atunci când va veni vremea să strălucim!

Suntem într-o epidemie „de aglomerare“ în acest moment. Întotdeauna activi, mereu comunicabili, glorificând în mod periculos faptul că avem programul încărcat și atât de multe de făcut...

Îți amintești teoria lui Isaac Newton conform căreia ceea ce urcă trebuie să coboare? Același lucru este valabil și pentru nivelurile noastre de energie și stres. Dacă nu ne echilibrăm între a fi ocupați/a face și a ne odihni/a fi, în cele din urmă ne vom prăbuși epuizați. Epuizarea, anxietatea, nefericirea și stresul sunt la nivel maxim, dar nu trebuie să fie așa!

La fel ca majoritatea oamenilor, ai și tu o agendă socială și de lucru foarte încărcată, o familie cu o mulțime de cerințe, o minte care nu se oprește niciodată? Alergi și tu nonstop sau ai mereu grijă de alții și îți oferi timpul și energia celor din jur? Oboseala, epuizarea, copleșirea, faptul că spui „Da“ cu părere de rău, faptul că simți că se profită de tine, faptul că cedezi și te pierzi atunci când totul devine prea mult, toate acestea sunt semne sigure că ceva nu este în echilibru pentru tine și că ai nevoie de o pauză!

Revenind la un ciclu, la un ritm și având grijă de tine și de nevoile tale, chiar dacă numai de două ori pe lună, vei realiza o schimbare incomensurabilă în modul în care